

**EMOSI MARAH PADA DESAINER GRAFIS
YANG MENGALAMI STRES KERJA**

SKRIPSI



OLEH:

Ignasia Nunki Auroraningtyas

NRP 71416004

**Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun)
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2021**

EMOSI MARAH PADA DESAINER GRAFIS YANG MENGALAMI STRES KERJA

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya Kampus Kota Madiun
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi**



OLEH :
Ignasia Nunki Auroraningtyas
NRP 71416004

**Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun)
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2021**

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH DAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun:

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ignasia Nunki Auroraningtyas

NRP : 71416004

Judul Skripsi : Emosi Marah Pada Desainer Grafis yang
Mengalami Stres Kerja

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah ASLI karya tulis saya. Apabila terbukti karya ini merupakan *plagiarism*, saya bersedia menerima sanksi yang akan diberikan oleh Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyetujui pula bahwa karya tulis ini dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*digital library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan keaslian dan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Madiun, 16 November 2021

Yang membuat pernyataan



Ignasia Nunki Auroraningtyas



HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

EMOSI MARAH PADA DESAINER GRAFIS YANG MENGALAMI STRES KERJA

OLEH:

Ignasia Nunki Auroraningtyas

NRP 71416004

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing I : Andi Cahyadi, M.Psi., Psi.



()

Pembimbing II : Herdina Tyas Leylasari, M.Psi., Psi.



()

Madiun, 16 November 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun)
Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal 16 November 2021

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Dekan,



Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog.)

Dewan Penguji:

1. Ketua : David Ary Wicaksono, M.Si.
2. Sekretaris : Herdina Tyas Leylasari, M.Psi., Psi.
3. Anggota : Marcella Mariska Aryono, M.A.
4. Anggota : Andi Cahyadi, M.Psi., Psi.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Diri Saya Sendiri
Bahwa Saya Bisa Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

dan

Untuk Semua Desainer Grafis yang Masih berjuang melawan desain
GRATIS

HALAMAN MOTTO

“Classic Is Always Classy”

-kiora-

Hidup bukan hanya tentang hari kemarin, namun juga hari ini,
Hari lalu bukan hanya untuk dikenang tapi untuk pembelajaran,
Hari ini bukan hanya untuk dijadikan ekspektasi, namun harus
realisasi.

-kiora-

Maybe the greatest love of all is who the eyes can't see

-To The Bone, Pamungkas-

WHAT YOU RESIST, PERSISTS.

-C. G. Jung-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama penulis mengucapkan Puji Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa, karen tanpa berkat, kasih dan bimbingannya penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari pihak-pihak lain, maka skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Agnes Maria Sumargi, G.Dip.Ed., M. Psych, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu Marcella Mariska Aryono, M.A. selaku Kepala Program Studi Fakulras Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, yang telah memberi dukungan dan ilmu selama penulis masih menjadi mahasiswa.
3. Bapak Andi Cahyadi, M.Psi., Psi., selaku dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan serta dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
4. Ibu Herdina Tyas Leylasari., M.Psi., Psi., selaku dosen Pembimbing II sekaligus wali studi yang telah membantu memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses pengerjaan skripsi.
5. Bapak David Ary Wicaksono, M.Si., dan Ibu Robik Anwar Dani, M.Psi., Psi., selaku dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan dukungan, semangat, dan ilmu selama penulis masih menjadi mahasiswa dan selama proses pengerjaan skripsi.
6. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun yaitu Bu Kris dan Mbak Amelia yang telah membantu urusan perijinan surat dan segala kegiatan kemahasiswaan selama penulis masih menjadi mahasiswa.
7. Kedua orang tua yang telah membesarkan saya, mendidik saya, memberikan dukungan secara moril maupun materiil kepada saya dan memenuhi segala kebutuhan saya selama menjadi mahasiswa.
8. Kepada para informan penelitian yang bersedia membantu dan meluangkan waktunya selama penelitian berlangsung.

9. Alfonsus Mariano Pandu Ulya yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada saya selama mengerjakan skripsi.
10. Mas Pamungkas, Mbak Billie, yang selalu menghibur lewat lagu-lagu yang saya dengarkan ketika mengerjakan skripsi.
11. Tetangga kamar dan keluarga yang sudah memperbolehkan saya menumpang dirumah munggut tercinta selama proses pengerjaan skripsi.
12. Anggono dan Kumalasari yang sudah memberikan banyak bantuan dan dukungan serta tempat berkeluh kesah selama pengerjaan skripsi ini.
13. Teman-teman psikologi angkatan 2016, teman-teman padus, dan teman-teman Arutala Svara band yang sudah memberikan banyak inspirasi, dukungan, dan semangat selama pengerjaan skripsi.
14. Terimakasih kepada diri saya sendiri karena telah percaya pada diri saya sendiri, telah melakukan kerja keras selama ini, telah mengorbankan banyak waktu, dan telah berhasil untuk tidak menyerah.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persembahan	v
Halaman Motto	vi
Ungkapan Terimakasih	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Bagan	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstraksi	xiv

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Fokus Penelitian	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Secara Teoritis	6
1.4.2. Secara Praktis	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Emosi Marah	7
2.1.1. Pengertian Emosi Marah	7
2.1.2. Aspek-Aspek Emosi Marah	8
2.1.3. Faktor-Faktor Penyebab Emosi Marah	10
2.1.4. Jenis-Jenis Emosi Marah	12
2.2 Stres kerja	13
2.2.1. Pengertian Stres Kerja	13
2.2.2. Aspek Stres Kerja	14
2.2.3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Kerja	15
2.3 Pekerja Desain Grafis	16
2.3.1. Pengertian Desainer Grafis	16
2.3.2. Fungsi Komunikasi Visual	19
2.4 Emosi Marah Pada Desainer Grafis yang Mengalami Stres Kerja	19

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Pendekatan dalam Penelitian.....	24
3.2. Informan Penelitian	24
3.2.1. Karakteristik Informan Penelitian	24
3.2.2. Cara Mendapatkan Informan Penelitian.....	24
3.3. Metode Pengumpulan Data	25
3.4. Teknik Analisis Data.....	37
3.5. Validitas Penelitian	38
3.6. Etika Penelitian	39
 BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	40
4.1. Persiapan Penelitian	40
4.1.1. Persiapan Peneliti	40
4.1.2. Perijinan Penelitian.....	41
4.2. Proses Pengambilan Data.....	41
4.2.1. <i>Setting</i> dan <i>Timing</i> Penelitian.....	41
4.2.2. Kronologi Kegiatan Penelitian	41
4.3. Hasil Penelitian	57
4.3.1. Pengolahan Data Penelitian.....	57
4.3.2. Hasil Analisis Data.....	57
4.3.2.1. Deskripsi Tema Informan	57
4.3.2.2. Deskripsi Tema Penelitian	144
4.4. Validitas Penelitian	157
 BAB V PENUTUP	158
5.1. Pembahasan Hasil Penelitian	158
5.2. Refleksi Penelitian.....	166
5.3. Simpulan	168
5.4. Saran.....	168
 DAFTAR PUSTAKA.....	170
 LAMPIRAN	175

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pedoman Wawancara.....	25
Tabel 3.2	<i>Rating Scale</i>	30
Tabel 3.3	Pedoman Observasi.....	34
Tabel 4.1	Jadwal Kegiatan dengan Informan HI.....	41
Tabel 4.2	Jadwal Kegiatan dengan Informan IN.....	46
Tabel 4.3	Jadwal Kegiatan dengan Informan RL.....	52
Tabel 4.4	Kategorisasi Informan HI.....	62
Tabel 4.5	Kategorisasi Informan IN.....	67
Tabel 4.6	Kategorisasi Informan RL.....	72

DAFTAR BAGAN

Tabel 4.1	Hasil Pengolahan Data Informan HI.....	146
Tabel 4.2	Hasil Pengolahan Data Informan IN.....	148
Tabel 4.3	Hasil Pengolahan Data Informan RL.....	152
Tabel 4.4	Bagan Umum Hasil Pengolahan Data Informan	155

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Surat Permohonan Izin Penelitian dan Wawancara.....	175
Lampiran B Informasi Mengenai Penelitian	176
Lampiran C Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan HI	179
Lampiran D Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan IN	180
Lampiran E Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan RL.....	181
Lampiran F Skala stres kerja	182
Lampiran G <i>Rating scale</i> Emosi Marah Desainer Grafis yang Mengalami Stres Kerja.....	186
Lampiran H <i>Google Form Rating scale</i> Emosi Marah Desainer Grafis yang Mengalami Stres Kerja....	191
Lampiran I Validitas dan Reliabilitas <i>rating scale</i> Emosi Marah Desainer Grafis yang Mengalami Stres Kerja.....	200

Ignasia Nunki Auroraningtyas (2021). “Emosi Marah Pada Desainer Grafis yang Mengalami Stres kerja”. Skripsi Sarjana Strata 1. Program Studi Psikologi (kampus Kota Madiun) Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.

ABSTRAKSI

Emosi marah adalah proses seseorang dalam memperlihatkan luapan perasaan akibat rangsangan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami oleh pekerja akibat adanya ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan tersebut sehingga menimbulkan gangguan perilaku kerja bahkan gangguan kesehatan pada pekerja. Desainer grafis merupakan penerjemah untuk mengubah suatu pesan dalam bentuk visual, oleh karena itu dibutuhkan seorang desainer komunikasi visual sehingga pesan tersebut dapat tersampaikan dengan baik melalui media yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui emosi marah desainer grafis yang mengalami stres kerja. Informan penelitian berjumlah tiga orang yang didapat melalui hasil skala *New Job Stress Scale* yang dikembangkan oleh Shukla dan Srivastaka (2016). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan skala penghitungan *rating scale*. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan *Theory-led thematic analysis*. Berdasarkan pengolahan data dari ketiga informan, emosi marah para desainer grafis yang mengalami stres kerja diungkapkan melalui berbagai aspek diantaranya aspek biologis, emosional, intelektual, sosial dan spiritual.

Kata Kunci: Emosi marah, stres kerja, desainer grafis.

Ignasia Nunki Auroraningtyas (2021). "The Emotion of Anger on Graphic Designers That Experiencing Work Stress." Undergraduate Thesis. Department of Psychology (Madiun City Campus) Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya, Madiun City Campus.

ABSTRACTION

The emotion of anger is a person's process of showing emotional outbursts due to stimuli or unpleasant experiences. Work stress is a feeling of stress experienced by workers due to the inability to cope with the pressure that causes disruption of work behavior and even health problems in workers. A graphic designer is a translator to change a message in visual form, therefore it takes a visual communication designer so that the message can be conveyed well through the desired media. This study aims to find out the picture of angry emotion expression of graphic designers who experience work stress. Three research informants obtained through the results of the New Job Stress Scale scale developed by Shukla and Srivastaka (2016). This study uses qualitative method by collecting data through interviews, observations and rating scale calculation. The collected data was analyzed using Theory-led thematic analysis. Based on the processing of data from the three informants, the image of angry emotion expression of graphic designers experiencing work stress is expressed through various aspects including biological, emotional, intellectual, social and spiritual aspects.

Keywords: Emotion of Anger, work stress, graphic designer